

日・土曜日の  
後はコンタクトの  
処方を  
おこなっており  
ません。  
矯正歯科も診  
療時間変更し  
ております。

健康バイブル

〜身体いろいろな症状〜



現代の食生活や生活習慣の問題と関連して、さまざま  
な疾病が私たちを悩ませています。

●生活習慣病とは？

特定の病気の呼称ではなく、生活習慣が主な原因とな  
る多くの疾患群を指す用語です。自覚症状がなく、健  
康に見える人が、ある日突然、重篤な症状に見舞われ  
るのが生活習慣病です。日常の自己管理が大切です。



生活習慣病を防ぐ7つの健康習慣



- 肥満、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病、骨粗しょう症、痛風、歯周病などさまざまなものがあります。
- ①適正な睡眠時間 ②喫煙しない ③適正体重を維持する ④過度の飲酒をしない ⑤定期的に体を動かす ⑥朝食を毎日摂る ⑦間食をしない
- という7つの健康習慣を実践している人ほど、これらの罹患率が低いといわれています。つまり、食生活、休養、運動などに関する正しい習慣を身につけることが最も効果的！一次予防になるのです。



●さまざまな症状

動脈硬化



☆原因：動脈壁にコレステロールやカルシウムなどが付着してプラークと呼ばれる病巣を形成し、血流が妨げられる状態をいい、遺伝的な要因に加え、肥満、運動不足、ストレス、喫煙などの生活習慣が深く関与しています。

☆予防のためのアドバイス



…血管を健康に保つこと！血中のコレステロール値を下げ、血管を広く柔軟に保つため、正しい食生活、適度な運動、禁煙を心がけ動物性脂肪や糖分の多い食品、アルコールは控え、植物性タンパク質を多く含む食品やキノコ類、野菜類を多く摂るようにしましょう。

高血圧症



☆原因：『血圧』とは心臓から送り出された血液が、動脈の壁を押す力、血管にかかる圧力のことをいい、この圧力が慢性的に高い状態であるのが高血圧症です。もろくなった血管に恒常的に強い圧力がかかれば破裂のリスクが高まり、脳内で起これば脳出血、心臓で起これば、心筋梗塞となります。高血圧症の症状である頭痛、めまい、動悸や息切れ、耳鳴り、手足のしびれがある場合は、注意が必要です。すみやかに受診をオススメします。

☆予防のためのアドバイス



…肥満にならないように注意すること！また、喫煙や飲酒は交感神経を刺激して血管を収縮させ、血圧を上げます。減塩を心がけ、体内の余分な塩分を排出するカリウムを補給します。

身近な症状



●頭痛

☆原因：緊張性は夕方になると、締めつけられるような痛みがあります。目の疲れ・ストレス・睡眠不足などにより首から肩にかけての筋肉が緊張することで起こります。起床時に頭痛と吐き気がある場合は脳腫瘍、殴られたような激しい痛みと嘔吐がある場合はクモ膜下出血の疑いがあります。

☆予防・改善のアドバイス



…頭痛の起いりそうなタイミングにアルコールやチョコレートなど血管を拡張される作用のあるものを口にしないように！

●目の疲れ

☆原因：目の使い過ぎ目の周りの毛細血管の血行が悪くなるのが、疲れ目と呼ばれる症状です。しょぼしょぼする、充血、かすんで見えるなど不快な症状を我慢していると肩こりや頭痛、集中力低下、全身疲労などに発展するので要注意！

☆予防・改善のアドバイス



…室内光を調整する。パソコン作業は1時間続けたら10分休憩する。広々とした景色を見る、姿勢を正しくする、目の周りをマッサージする紫外線の強い日はサングラスをするなど目の負担を軽減することが大切です。

●貧血

☆原因：赤血球中のヘモグロビンが減少した状態をいいます。最も多いのは鉄欠乏による貧血。特に月経のある若い女性は鉄を失いがちで、日本の成人女性の6割は潜在的な鉄欠乏状態にあるといわれています。

☆予防・改善のアドバイス



…鉄欠乏の予防には、ヘム鉄を多く含む赤身魚や肉をとることでです。ホウレンソウやひじきなどの海藻